

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО –ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЗВЕЗДНЫЙ»



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

«ДООЦ «Звездный»

А.С. Миранова

Приказ № 22 от 20 марта 2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Волейбол»**

**Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации: 21 день (27 часов)
Возрастная категория : 12-17 лет**

Составитель: Скоробогатова Л.А.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная краткосрочная программа «Летающий мяч» спортивно – оздоровительной направленности, предназначена для реализации в условиях лагерной смены детского оздоровительно – образовательного центра «Звездный».

Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Во время летних каникул происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных сил, здоровья, развитие творческого потенциала.

Ну, где ещё школьник почувствует себя раскрепощённым, свободным, независимым как не в период летних каникул, на спортивных площадках, в лагерях?!

Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности обучающихся, которая осуществляется в ходе практической работы по овладению техническими элементами и тактическим взаимодействием игроков при игре в волейбол.

Данная программа по своей направленности является спортивно-оздоровительной, т. е. включает в себя спортивную деятельность, направленную на оздоровление, отдых и воспитание детей в условиях оздоровительно-образовательного центра «Звездный».

По продолжительности программа является краткосрочной, т. е. реализуется в течение лагерной смены – 21 день.

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Конституцией РФ;
- Законом РФ «Об образовании»;
- Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ;

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т. к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Даже великие философы – Сократ, Платон, Аристотель и другие в своих трудах отмечали уникальные возможности спортивных занятий в воспитании всесторонне развитой личности.

Основная деятельность оздоровительно – образовательного центра «Звездный» направлена на развитие личности ребенка и включение его в разнообразие человеческих отношений и межличностное общение со сверстниками.

Физическое воспитание тесно связано с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием, учит дисциплинировать себя, вырабатывает твердый характер, учит четко выполнять нормы и правила спортивной этики, уважать соперника, судей, развивает умение бороться до победы, не проявлять зависти к победителям, не теряться при поражениях, искренне радоваться победам товарищей по борьбе. Спортивные занятия различного вида помогают закалять волю, учат добиваться успехов, совершенствовать свои умения и навыки в отдельных видах спорта.

Разработка данной программы была вызвана:

- повышением спроса родителей и детей на организованный отдых школьников;

• необходимостью использования богатого творческого потенциала детей и педагогов в реализации целей и задач программы.

Летний отдых - это не просто прекращение учебной деятельности ребенка. Это активная пора его социализации, продолжение образования. Именно поэтому обеспечение занятости школьников в период летних каникул является приоритетным направлением государственной политики в области образования детей и подростков.

Ведущими ценностями в условиях организации отдыха и занятости детей и подростков в летний период являются:

1) физическое оздоровление детей;

2) сохранение и укрепление эмоционально-психологического здоровья воспитанников.

Содержание работы строится с учетом нравственной и патриотической направленности. Данная программа предоставляет возможность детям попробовать освоить или усовершенствовать умения и навыки игры в волейбол, которые они в последствии могут применить в повседневной жизни.

Программа основана на следующих принципах:

1. Принципы дифференциации и интеграции различных форм оздоровительной и воспитательно – образовательной работы.

2. Принцип природосообразности – учет возрастных, половых и физиологических особенностей, индивидуальных потребностей при определении форм проведения занятий.

3. Принцип успеха и поддержки - создание условий добровольности и выбора - предоставление ребенку возможности выбора формы занятий, исходя из его личных потребностей и интересов, в соответствии с собственным желанием и физическим развитием.

4. Принцип максимизации ресурсов означает, что в ходе подготовки и реализации программы будут использованы все возможности (материально-технические, кадровые, финансовые, психолого-педагогические и др.) для наиболее успешного (оптимального) решения поставленных задач).

Цель:

Воспитание сознательного отношения детей к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период летней оздоровительной компании.

Задачи:

- способствовать укреплению здоровья детей и формированию навыков здорового образа жизни, улучшения самочувствия и настроения;

- способствовать устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;

- способствовать раскрытию творческого потенциала детей;

- способствовать развитию коммуникативной культуры, как формы общения в разновозрастных группах;

- способствовать расширению через игровую деятельность двигательную активность детей с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей;

- способствовать организации среды, предоставляющей каждому ребенку возможность для самореализации на основе индивидуального личностного потенциала;

- способствовать формированию у воспитанников навыков общения и толерантности;

- способствовать формированию культурного поведения, санитарно-гигиенической культуры;

- воспитание дисциплинированности, силы воли, трудолюбия и сплоченности в коллективе;

- воспитывать гражданские и нравственные качества, развивать творческое мышление необходимое для практической деятельности, познания, ориентации в окружающем мире.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.

Краткосрочная программа предназначена для работы с подростками в рамках функционирования летнего оздоровительно – образовательного центра «Звездный» и позволяет учащимся пробовать свои силы в овладении техническими приемами игры в волейбол для всех участников лагерной смены.

В данной программе волейбол рассматривается как сфера социальной практики детей, в рамках которой они приобретают спортивный, нравственный и социальный опыт.

Особенностью программы является ее практико-ориентированный характер. Учащиеся проходят обучение в процессе спортивно – оздоровительных занятий, где проходят ознакомительный курс с техническими элементами волейбола и тактическим взаимодействием игроков.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы дети в процессе освоения техники и тактики игры в волейбол закрепляли и совершенствовали полученные ранее двигательные умения и навыки, а так же улучшали координационные и скоростно – силовые способности. Учащиеся могут выступать в роли судей по проведению соревнований по волейболу.

Срок реализации краткосрочной общеобразовательной программы 21 день.

В группы набираются дети, отдыхающие в оздоровительно - образовательном центре «Звездный».

Возраст учащихся по программе 12 - 17 лет. Группы формируются в зависимости от возрастных особенностей и физической подготовленности участников спортивно – оздоровительных занятий.

Продолжительность образовательного процесса – 21 день.

Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря.

Режим занятий – 2 раза в неделю, 2 и 2,5 часа. Уровень обучения – ознакомительный.

Форма занятий - очная. Форма организации деятельности: теоретическое занятие (знакомство с правилами игры в волейбол); практические спортивно - оздоровительные занятия; соревнования.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной краткосрочной программы.

Ожидаемые результаты:

-здоровьесберегающие навыки: разумное сочетание разнообразных видов деятельности;

-умения и навыки, приобретенные на спортивно-оздоровительных занятиях;

-знакомство с разнообразными видами игровой деятельности;

-приобретение умений и навыков проведения соревнований по волейболу;

-приобретение двигательных умений и навыков игры в волейбол.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, двигательные умения и навыки, совершенствовать имеющиеся;
- командные чувства, стремление к победе, желание участвовать в соревнованиях;
- установка на здоровый образ жизни и регулярные занятия физической культурой.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся должен уметь:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных педагогом ориентиров действия в новом учебном материале.

Коммуникативные универсальные учебные действия.**Обучающийся должен знать/уметь:**

- работать в команде — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в команду сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Познавательные универсальные учебные действия.**Обучающийся должен уметь/знать:**

- основы ознакомительного, изучающего, усваивающего закрепляющего занятия.

Предметные результаты.**Обучающийся овладеет умениями и навыками:**

- ❖ техники выполнения передачи мяча сверху;
- ❖ техники выполнения приема мяча снизу;
- ❖ техники выполнения нижней прямой подачи;
- ❖ тактическим взаимодействием игроков в защите и в нападении;
- ❖ самостоятельного проведения комплекса разминочных упражнений;
- ❖ предупреждения травм и соблюдения правил техники безопасности при игре в волейбол.

Учебный план

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний: история возникновения волейбола, правила соревнований, техника безопасности на спортивно – оздоровительных занятиях по волейболу.	2	0,5	1,5
2.	Техника выполнения передачи мяча вверх, прием мяча снизу двумя руками.	1,5	-	1,5
3.	Техника выполнения нижней прямой подачи.	1	-	1
4.	Тактическое взаимодействие игроков в защите.	2,5	-	2,5
5.	Тактическое взаимодействие игроков в нападении.	2	-	2
6.	Учебные игры по правилам волейбола.	2	-	2
7.	Соревнования по волейболу.	2,5	-	2,5
	ВСЕГО:	13,5	0,5	13

№ П/П	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ
1.	Теоретическое ознакомление с игрой в волейбол. Ознакомление со стойками и передвижениями игроков. Подвижная игра «Вызов номеров».
2.	Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча сверху. Подвижная игра «Свеча», «Мяч партнеру».
3.	Ознакомление с техникой выполнения приема мяча снизу. Подвижная игра «Сумей принять», «Кто лучший».
4.	Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча сверху. Подвижная игра «Передачи в движении», «Спираль».
5.	Ознакомление с техникой выполнения приема мяча снизу. Подвижная игра «Сумей принять», «Кто лучший».
6.	Ознакомление с техникой выполнения передачи мяча сверху. Подвижная игра «Догони мяч», «Через сетку».
7.	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи мяча. Подвижная игра «Подай и попади», «Сумей передать и подать».
8.	Подвижная игра «Снайпер».
9.	Техника передачи мяча сверху. Техника приема мяча снизу. Нижняя прямая подача.
10.	Ознакомление с тактическим взаимодействием игроков в защите.
11.	Ознакомление с тактическим взаимодействием игроков в нападении.
12.	Ознакомление с тактическим взаимодействием игроков в игровой ситуации. Игра в волейбол.
13.	Закрепление технико-тактической подготовки в игровой ситуации. Игра в волейбол.
14.	Общелагерные соревнования.

Программа включает в себя следующие **направления работы:**

I Спортивно-оздоровительное:

Занятия по волейболу (обучение техническим элементам волейбола; обучение тактическому взаимодействию игроков).

II Развлекательно-игровое:

1. Воспитательные мероприятия (подвижные игры).

III Соревновательное:

1. Проведение общелагерных соревнований по правилам волейбола.

Формы и режим занятий

Занятия могут проходить со всем отрядом, по подгруппам, индивидуально.

Теоретическое занятие, на котором воспитанники знакомятся с правилами игры в волейбол, которые иллюстрируются наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.

Практические занятия, где дети осваивают технические элементы игры в волейбол, а так же тактическое взаимодействие игроков на площадке.

Игровые занятия, где дети в доступной игровой форме ближе знакомятся с правилами игры, а так же с техническими элементами игры в волейбол.

Заключительное занятие, завершающее тему – соревнования. Проводится для самих детей, педагогов, гостей.

Универсальный план работы с детьми

1. Ознакомление с техническими элементами игры в волейбол:

- техника передачи мяча сверху;
- техника приема мяча снизу;
- техника нижней (верхней) подачи мяча.

2. Ознакомление с тактикой игры:

- тактика защиты;
- тактика нападения.

Методическое обеспечение программы

1. Волейбольная площадка.
2. Необходимое оборудование (столбы, волейбольная сетка).
3. Волейбольные мячи.
4. Инвентарь для проведения подвижных игр.

Список литературы:

1. Былеева Л. «Сборник подвижных игр». Москва, «Физкультура и спорт», 1960
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. «Подготовка юных волейболистов». Москва, «Физкультура и спорт», 1967.
3. Григоренко Ю.Н., Кострецова У.Ю., Кипарис-2: Учебное пособие по организации детского досуга в детских оздоровительных лагерях и школе. – М.: Педагогическое общество России, 2002.
4. Должиков И.И. Физкультурно – оздоровительные и спортивно – массовые мероприятия в детском лагере. – М.: Айрис – пресс, 2005. – 176 с. – (Методика).
5. Козлов В.И. Здоровье закладывается в детстве. - М.: Знание, 1988. – 64 с.
6. Лето. Каникулы. Лагерь / Под ред. С.А. Шмакова. – Липецк, 1995
7. Лобачева С.В. Организация досуговых, творческих и игровых мероприятий в летнем лагере . 1-11 классы – М.: ВАКО, 2007. – 2008 с.
8. Лукашкин В.Г. «Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование» (методическое пособие), ВК «Стинол», 2007.
9. Яковлев В.Г., Ратников В.П. «Подвижные игры». Москва «Просвещение», 1977.
10. Шмаков С.А. «Лето». – М., 1993.

Список литературы для детей и родителей:

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра – Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
2. Оинума С. Уроки волейбола. Пер. с яп./Оинума С. Предисл. Чехова О.С. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983.